

# Ça marche à fond les formes : des activités physiques pour enfants en excès de poids

**Le surpoids et l'obésité sont au cœur des préoccupations de notre pays. Ainsi, de nouveaux cours destinés aux enfants et adolescents en excès de poids seront prochainement proposés à Bex. Le but étant de redonner confiance en soi, mais également le plaisir de bouger et de vivre plus sainement.**

Selon les chiffres officiels, près des deux tiers de la population ne sont pas assez actifs et le taux d'adultes en surpoids s'élève à 37,7%. Un phénomène qui n'épargne pas les plus jeunes puisque, selon les derniers chiffres cités par Promotion Santé Suisse, 15 à 20% des enfants en Suisse sont en surpoids, dont 2 à 5% sont obèses. Des chiffres alarmants notamment lorsque l'on connaît les risques pour la santé. Cela peut favoriser le développement de plusieurs complications médicales telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, l'asthme ou encore les problèmes articulaires, sans oublier les possibles conséquences psychologiques liées au regard et aux moqueries des autres ainsi que le manque d'estime de soi que tout ceci entraîne.

Les causes du surpoids sont multiples et résultent en partie de changements dans la société qui entraînent chez les enfants et les jeunes une diminution de l'activité physique quotidienne, une alimentation déséquilibrée, un manque de sommeil ou encore du stress.

## Ça marche à fond les formes

C'est ici qu'intervient A DISPO (Dispositif vaudois de soutien aux enfants et adolescent-e-s en excès de poids). Depuis 2012, cet organisme propose, pour les 6 – 18 ans, 36 séances hebdomadaires d'activités physiques adaptées et 4 ateliers de nutrition, le tout réparti sur l'année scolaire. Déjà dispensés à Lausanne, Nyon, Vevey et Yverdon-les-Bains, la commune de Bex est la prochaine sur la liste, les inscriptions sont

en cours pour le prix de fr. 180.- par an. «Nous comptons réaliser deux groupes, un pour les plus jeunes et un pour les adolescents. Dès qu'il y aura 3 ou 4 inscrits par groupe, nous débiterons notre prestation», annonce A DISPO. Bien sûr, les intéressés pourront se greffer au programme à n'importe quel moment.

Le but principal de cette démarche est de redonner confiance aux participants pour qu'ils retrouvent le plaisir de bouger. Le but n'est donc pas directement la perte de poids, mais d'apprendre à mieux manger et à bouger plus, sans contrainte et avec plaisir. Il s'agit alors en premier lieu d'identifier les causes du déséquilibre puis, de poser de petits objectifs tout en maintenant le plaisir.

Les activités proposées sont variées, allant de la course au parcours en passant par des exercices qui améliorent la coordination ou l'équilibre. Des activités à réaliser seul ou en groupe, mais toujours adaptées à la typologie des participants et proposées par des spécialistes.

Parallèlement à ces 36 séances hebdomadaires qui, pour Bex, auront lieu les mercredis après-midi, des semaines sportives sont organisées à Lausanne durant les vacances scolaires en collaboration avec des clubs sportifs. Ainsi, les jeunes pourront découvrir divers sports comme par exemple le judo ou le rugby. L'idée étant de motiver les participants à rejoindre une société existante afin de poursuivre une activité physique plaisante en dehors du cadre proposé par A DISPO.

Au-delà de simples activités physiques, il s'agit aussi de sensibiliser les jeunes à la nourriture avec des cours de nutrition intégrés au programme. Finalement, A DISPO indique également que : «ces cours sont à destination des enfants et des adolescent-e-s en excès de poids mais nous souhaitons nous rapprocher davantage de leur famille, notamment les parents. Pour cela, nous restons à l'écoute de leurs besoins et s'ils le souhaitent nous pourrions organiser dans le futur une séance d'information par exemple sur le thème de l'alimentation».

## Pour une Suisse en forme

Au total, près de 700 adolescents ont fréquenté les activités organisées dans le cadre du dispositif A DISPO. Mais ce n'est pas le seul organisme à proposer de telles activités. Notons également

«Sportsmile», ou, plus régionale-ment, l'AJA (Association pour la jeunesse aiglonne) qui propose des mercredis après-midi sportifs. Bex n'est pas en reste non plus avec sa commission sportive qui organise chaque année des activités pour la population. Et parce que le sport a une influence positive sur la santé, il n'est pas nécessaire d'être en surpoids ou jeune pour pratiquer une activité physique. L'essentiel est de se faire plaisir afin de bouger sur le long terme. L'événement national de «La Suisse Bouge» nous le rappelle d'ailleurs chaque année.

Texte : Z. Gallarotti

### Informations

A DISPO  
021 623 37 78  
[www.a-dispo.ch](http://www.a-dispo.ch)



Sébastien & Leslie Flükiger

**Le Guêpier nuisible control**  
Chemin de Croix 14  
Chenarlier  
1872 Troistorrents

079 787 11 66